

Thunfisch "mi-cuit" mit Sesamkruste



für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 min

Zutaten

350 g Thunfisch am Stück (ein 10-12 cm dickes Mittelstück von Sushi-Qualität und ohne sehnigen Seitenstrang)

Pfeffer + Salz

Fleur de sel

1 Eiweiss

6 El Sesamsamen

Olivenöl

Zubereitung

Thunfischfilet halbieren, vorsichtig ein kleines bisschen flacher drücken und mit Pfeffer und Salz gut würzen.

Eiweiss und Sesam in zwei tiefe Teller geben. Eiweiss mit einer Gabel leicht aufschlagen. Die Thunfischsteaks darin wenden und anschliessend mit Sesam panieren.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Steaks hineingeben und von jeder Seite knapp 2 min braten, bis der Sesam leicht Farbe annimmt. Abseits der Hitzequelle noch 2 min nachziehen lassen. Der Kern des Fisches soll noch roh sein.

Nun die Steaks mit einem sehr scharfen Messer quer in schöne gleichmässige Scheiben schneiden und auf Tellern zu einem Salat anrichten. Noch mit etwas Fleur de sel bestreuen.

Das Fleisch ist innen rot und auch nicht warm, aber ungemein zart und köstlich.